

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 16 сентября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	60	5	2,5	34,75	105
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	булочка	100	4	1	28	130
итого за обед		975	30,53	35,99	183,46	1003,47

Обед для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
ДО1СПЕР	рыбный суп	250	7,8	20	27,5	208,75
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		998	28,53	41,81	164,75	1019,35

Обед для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
итого за обед		538	13,9	15,75	112,55	621,6

Обед и полдник для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ДО 7АЭ20	салат "Морковья школьный"	60	5	2,5	34,75	105
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		815	32	34,92	144,96	853,11
полдник						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		715	15,23	16,49	98,7	601,47
итого за день		1530	47,23	51,41	243,66	1454,58

Обед и полдник для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ДО 7АЭ20	салат "Морковья школьный"	80	4	2	27,8	130
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		835	31	34,42	138,01	878,11
полдник						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		768	15,23	16,49	98,7	601,47
итого за день		1603	46,23	50,91	236,71	1479,58

Повар  Валеева Г.Г.